



# Briga o Vašem oboljenju srca



**A** je aspirin i anginu (bol u grudima)

## Aspirin uzimajte svaki dan

Aspirin pomaže protiv stvaranja ugrušaka u krvi. Imate manje izgleda za dobijanje srčanog udara ako svakodnevno uzimate aspirin. Pitajte svog doktora o svakodnevnom uzimanju aspirina.

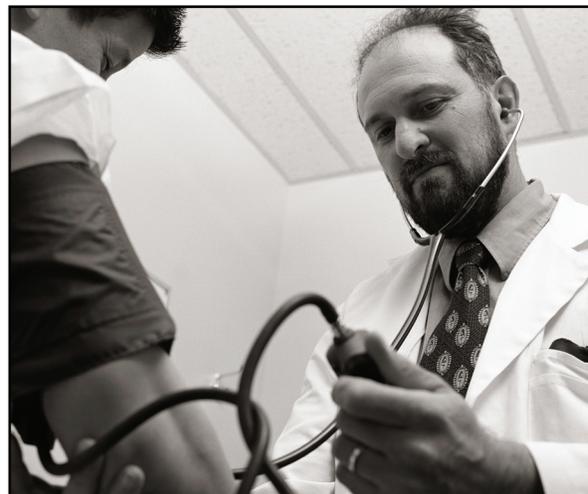


## Uzimajte lijekove za anginu

(bol u grudima)

Imaćete manju bol u grudima ako uzimate lijekove onako kako Vam to doktor kaže.

Ako su lijekovi suviše stari, neće imati učinka. Trebali biste dobijati nove lijekove svakih šest mjeseci.



## Šta je oboljenje srca?

Ako ste imali srčani udar, operaciju ugrađivanja bajpasa ili imate bol u grudima (anginu), onda imate oboljenje srca. Oboljenje srca uzrokuje više smrtnih slučajeva svake godine nego bilo koja druga bolest. Povedite računa o svom oboljenju srca. Samo pratite ABC njege srca.

Your **Healthcare Plus**™

Extra help for better health

a free benefit of

**iHFS** ILLINOIS DEPARTMENT OF  
Healthcare and  
Family Services

©2007 McKesson Health Solutions LLC.

Your Healthcare Plus™ is a trademark of the State of Illinois.  
Printed by authority of the State of Illinois.

ILCADBRBOS\_0807

## **B** je beta-blokator i

**krvni pritisak** (lijekovi za srce)

### **Krvni pritisak održavajte niskim.**

Visoki krvni pritisak otežava rad Vašeg srca. Visoki krvni pritisak može uzrokovati srčani udar, moždani udar ili druge zdravstvene probleme.

Održavajte svoj krvni pritisak niskim uz pomoć:

- uzimanja lijekova za krvni pritisak na način na koji je doktor prepisao;
- uzimanja manje slanih namirnica;
- svakodnevnim vježbanjem;
- gubljenja na težini, ako je potrebno.

Koliki je Vaš krvni pritisak?

Kada je zadnji put doktor provjerio Vaš krvni pritisak?

## **Pitajte o beta-blokatorima** (lijek za srce)

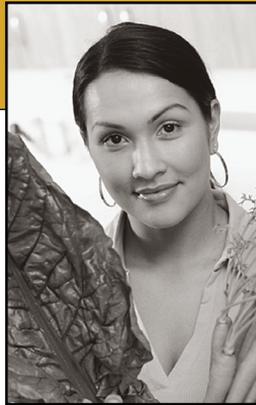
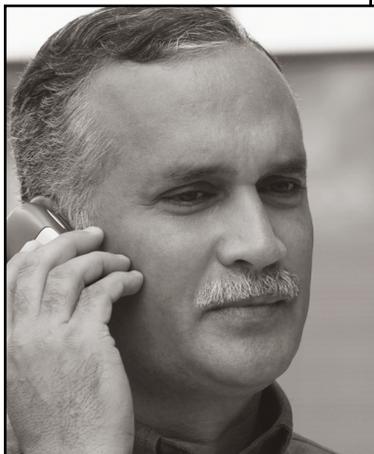
Ovi lijekovi olakšavaju rad srca. Pitajte svog doktora da biste trebali uzimati lijekove kao što su beta-blokatori. Lijekovi za srce Vam mogu pomoći da duže živite i da se bolje osjećate.

## **C** je za cigarete i holesterol

### **Snizite svoj holesterol**

LDL je loša vrsta holesterola.

Holesterol se nalijepi unutar arterija i otežava prolaz krvi kroz njih. Ako Vaše srce ne dobija dovoljno krvi, možete dobiti srčani udar.



Možete pomoći u snižavanju svoj lošeg (LDL) holesterola ako:

- uzimate lijekove na način na koji Vam doktor kaže;
- uzimate namirnice sa manje masnoća kao što su povrće i nemasno meso;
- uzimate manje namirnica sa puno masnoća kao što su brza hrana, pržene i pečene namirnice;
- svakodnevno vježbate najmanje 10 minuta.

Koliki je Vaš LDL?

Kada je zadnji put provjeren nivo holesterola?

### **Ako pušite, odmah prestanite**

Pušenje je loše za Vaše srce. Pušenje otežava rad srca. Kada prestanete pušiti to će pomoći Vašem srcu i plućima, čak i ako ste pušili dugo vremena. Razgovarajte sa svojim doktorom o tome kako prestati, ili nazovite Illinois Quitline (linija za prestanak) na 1-866-784-8937 (TTY: 1-800-501-1068).

### **Još nešto što možete uraditi da ostanete zdravi**

Pitajte svog doktora o dobijanju vakcine protiv gripa. Za osobe sa srčanim oboljenjem je važno da ostanu zdrave. Ova vakcina ne uzrokuje grip. Vakcine protiv gripa plaća Vaše zdravstveno osiguranje (plan) Illinoisa.

### **Za više informacija**

Nazovite **1-800-973-6792** da razgovarate sa medicinskom sestrom u **Your Healthcare Plus™** ako imate bilo kakvih pitanja ili bilo kada ako ste bolesni ili povrijeđeni. Medicinske sestre su uvijek dostupne, a poziv je besplatan. Ako koristite tekstni telefon (TTY), nazovite 1-888-317-2697 ili svoj lokalni telekomunikacijski servis za prosljeđivanje kako biste razgovarali sa medicinskom sestrom. Da saznate više o Your Healthcare Plus, posjetite web stranicu **www.yourhealthcareplus.com**.